

## الباب الثاني

# التغذية



obeikandi.com

## محتويات الباب الثاني

- مقدمه.
- أنواع الغذاء.
- ما هو السعر الحراري وكيف نحرقه؟
- ماذا يعنى تعبير التمثيل الغذائي بالضبط؟
- كيف يمكنك معرفة عدد السعرات الحرارية التي تحرقها كل يوم؟
- الأطعمة المسموح بها.
- الأطعمة الممنوعة.
- أنتي ما تأكلين.
- شكل لبرنامج غذائي.
- توصيات.
- العملاق الأخضر.
- جدول محتويات الأغذية من السعرات الحرارية.

## مقدمة

هناك مبدأ عام يجب أن نضعه نصب أعيننا على مدى الحياة هو أن الاعتدال في كل شيء وخاصة الأكل يضمن لنا وزن مثالي وصحة جيدة إلى آخر العمر، والإسراف يدمر الجسم والصحة قال تعالى ( **وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ** ) " سورة الأعراف آية 31 " إن توازن العناصر الغذائية مهم جداً للمحافظة على سلامة الإنسان وحيويته وهو أحسن ضمان للصحة الجيدة حتى لمن يحملون عناصر مرضية فإذا تناول الإنسان كل ما يشتهي ولكن بقدر معقول مع مزاولة الحركة والنشاط الرياضي المنتظم فأنه يضمن لنفسه وزن مثالي وصحة أفضل.

### طعام أقل

( يحتوي على العناصر الغذائية الأساسية )

+

حركة أكثر  
( رياضة )

=

رشاقة وصحة أفضل  
( طول العمر بإذن الله )

## أنواع الغذاء

لا يخرج تركيب اى مادة غذائية نتناولها عن العناصر الغذائية التالية:

- 1- الكربوهيدرات.
- 2- الدهون.
- 3- البروتينات.
- 4- الفيتامينات
- 5- الأملاح والمعادن.
- 6- الماء.



لكل عنصر من هذه العناصر دور هام فى إمداد الجسم بالطاقة وتختلف الأغذية فى محتوياتها من هذه العناصر فبعض الأغذية تحتوى على جميع العناصر الغذائية ولكن بنسب متفاوتة فى حين أن بعضها تحتوى على عنصر واحد أو عنصرين فقط، فمثلا الفواكه تحتوى على الكربوهيدرات أكثر من أي عنصر آخر والخبز

والحليب يحتوى على الكربوهيدرات أكثر ثم البروتينات والدهون ، واللحوم تحتوى على البروتينات أكثر ثم الدهون فالكربوهيدرات ، والسكر يحتوى فقط على الكربوهيدرات. فإذا تناول الإنسان الكربوهيدرات تتحول فى جسم الإنسان إلى سكريات أحادية بسيطة ( الجلوكوز ) وذلك ليستخدم مباشرة كوقود يمد جسم الإنسان بالطاقة، كما يخزن جزء منه فى الكبد على صورة

( جليكوجين ) وما زاد عن الحاجة بعد ذلك يتحول إلى دهون تخزن فى الأنسجة الدهنية للجسم. أما البروتينات فإنها تتحلل إلى مركبات بسيطة تسمى (الأحماض الأمينية) تمتص إلى الأنسجة والعضلات أو أنها تتحول إلى جلوكوز لاستخدامه كطاقة فورية وذلك عن طريق عمليات كيميائية معقدة، أو أنها تتحول

إلى دهون تخزن في الأنسجة الدهنية لجسم الإنسان. أما إذا تناولت الدهون فإنها إما أن تتحول إلى جلوكوز تستخدم مباشرة لإنتاج الطاقة الفورية أو أنها تخزن في الأنسجة الدهنية لجسمك.

## ما هو السعر الحراري وكيف نحرقه؟

السعر الحراري هو ما يستخدمه جسمك كوقود، تماماً مثلما تسير السيارة بالبنزين وتجدر الإشارة إلى أنه ليس بعيداً عن المنطق أن تشبه السعرات الحرارية بجالونات البنزين، فالسعرات الحرارية هي مصدر الطاقة التي يستخدمها جسمك لتشغيل قلبك ولتوسيع رئتيك ولمعانقة أبنك و للوقوف والصراخ في وجه التليفزيون إن لم يعجبك البرنامج . باختصار هو كل ما يستخدمه جسمك للقيام بأي وظيفة بدنية تستطيع القيام بها. تأتي السعرات الحرارية من الطعام. غير أن جسمك لا يأخذ قطعة اللحم التي تناولتها تلك ويلقى بها في فرن بيولوجي. بل أن على جسمك أن يأخذ المغذيات الموجودة في الطعام أولاً ويقسمها إلى أشكالها الأصلية الأساسية وهو العنصر المسمى بالجلوكوز وإذا كان جسمك لا يحتاج تلك الطاقة على الفور فستتحول حينذاك إلى دهون في الجسم وتختزن لاستخدامها في المستقبل وكأنها حساب ادخار ( ولكنه حساب لا نود أن نودع فيه الكثير).

إن كل 3500 سعر حراري تدخره لاستعماله في المستقبل يصبح رطلاً من الدهون في الجسم و لكنك تستطيعي أن تخفصي الدهون في جسمك بخفض سعراتك الحرارية أي بتناول سعرات حرارية أقل مما تحرقه في يوم واحد أو أن تحرق من السعرات الحرارية أكثر مما تأكله وحين تأخذي 3500 سعر حراري من حساب مدخراتك فإن الميزان سيسجل تخفيضاً في الوزن قدره رطل واحد.

## ماذا يعنى تعبير التمثيل الغذائي بالضبط؟

تمثيلك الغذائي أو معدل التمثيل الغذائي إنما يتعلق بعدد السعرات التي تحرقها في لحظة معينة سواء كنتى تكتفى بمشاهدة التلفزيون أو كنتى تدوسى على دراجتك الثابتة بكل قوه، علماً بأن معدل تمثيلك الغذائي أعلى دون شك أثناء أدائك التمارين الرياضية مما هو عليه حين تكونى ممددة على أريكتك، غير أنه حين يستخدم الناس تعبير التمثيل الغذائي مثل قولهم ( إن التمثيل الغذائي لدى بطيء ) أو هذه الحبة تزيد من تمثيلك فإنهم يعنون تمثيلك الغذائي أثناء الراحة أي عدد السعرات الحرارية التي يحتاجها جسمك للإبقاء على وظائفه الحيوية فماغك وقلبك و كليتك وكبدك وأعضائك الأخرى تعمل طوال ساعات الليل والنهار الأربع والعشرين، وخلاياك تخضع باستمرار لعملية تصليح.

كل هذه العمليات تتطلب طاقة على شكل سعرات حرارية لكي تبقى على قيد الحياة، ولذا فأنه حين يقول الناس إن هذه الحبة قد تسرع تمثيلك الغذائي فهم يدعون بأن هذه الحبة قد تدفع جسمك لحرق المزيد من السعرات الحرارية دون قيامك بتمارين إضافية أو القيام بجهد من جانبك.

## كيف يمكنك معرفة عدد السعرات الحرارية التي تحرقها كل يوم؟



الطريقة الوحيدة التي تستطيعي أن تقرري بها بدقة مقدار تمثيلك الغذائي أثناء الراحة أو تمثيلك الغذائي أثناء أداء التمارين الرياضية هي أن يتم إجراء اختبار لكي في مختبر يقوم فنى هناك بربطك بألة ضخمة ويضع أنبوباً بلاستيكياً في فمك ومن ثم يقوم

بتحليل الهواء الذي تستنشقيه وتزفريه لتقرير مدى فعاليتك في استخدام الطاقة، غير أن بإمكانك التعرف إجمالاً على مقدار تمثيلك الغذائي أثناء الراحة، ويتم ذلك عن طريق معادلة

التمثيل الغذائي التي تأخذ في الحسبان فقط وزنك وطولك وجنسك ( وعمرك في بعض الأحيان )، ولا تستطيعي أن تأخذي في الحسبان اعتبارات أساسية أخرى مثل الكتلة من الدهون في جسمك و العوامل الوراثية لديك المعادلة التي سنستعملها في الخطوات التالية ليست أكثر الطرق دقة، ولكنها أسهلها.

**مثال:**

**(امرأة طولها 160 سم ووزنها 60 كجم) يتم الحساب كالتالي: أضربي الوزن في 0.9 ( 0.9 x 60 = 54 )**  
**أضربي الناتج في 24 ( 24 x 54 = 1296 )**

قد قدرتي السعرات الحرارية التي يحتاجها جسمك إن لم تفعل شيئا، بل جلست في دون حركة في السرير طوال ساعات الليل والنهار الأربع والعشرين. أما في الأيام التي تمارسى فيها التمارين فقد تحتاجين إلى زيادة السعرات الحرارية نسبة تتراوح بين 5 - 20% لتمثيلك الغذائي أثناء الراحة وذلك اعتمادا على مدى الجهد الكلى الذي تبذليه ( في حياتك العامة ) و طول الوقت الذي تقضيه في بذل هذا الجهد. ( أما ما تحتاجين إليه من طاقة ، سنأخذينها من الطاقة المخزنة على شكل دهون في الجسم ).

## الأطعمة المسموح بها

- الأطعمة الغنية بالبروتينات مثل اللحوم بشرط أن تكون خالية من الدهن، وتؤكل مشوية أو مسلوقة، ويمكن إضافة الخل أو الليمون.
- كذلك ممكن تناول البيض المسلوق ( بياض فقط ) فمثلاً إذا كنتي ستتناولين بيضتان ( تناولي 2 بياض + 1 صفار ) 3 بيضات ( تناولي 3 بياض + 1 صفار ) البياض قليل السعرات الحرارية أما الصفار ملئ بالدهون أي أنه ملئ بالسعرات الحرارية.
- السمك بأنواعه طازج أو مثلج ( يطهى بدون زيت ) مشوي أو مسلوقة.



- الدجاج يزال عنها الجلد ويؤكل مشوي أو مسلوقة ( يفضل اكل الصدر لأنه أقل في الدهون من الفخذ.
- فاكهة البحر مسموح بها بشرط أن تكون طازجة.

• الجبن والألبان القليلة الدسم ، اللبن الرائب ( الألبان يفضل الخالية الدسم ) وبالنسبة للجبن يفضل الخالي من الملح.

• الخضروات بأنواعها على شكل سلطة ومسلوقة قليلاً أو مطهوه على البخار.



- الفاكهة بأنواعها ماعدا الممنوع منها ( تابع الممنوعات ) شرط عدم إضافة السكر إليها.
- عصير الفاكهة ( شرط عدم إضافة السكر).

• الخبز يستعمل الخبز

الأسمر ( الكامل بنخالته ) تناول نصف رغيف في الوجبة.

• الجوز مسموح لكن باعتدال.

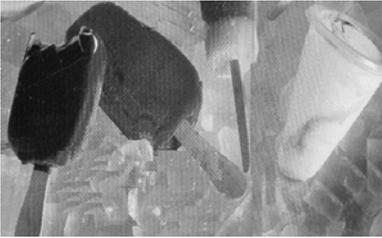
• المربات الخاصة بالرجيم (الخالية من السكر).

• القهوة والشاي بدون سكر أو بملعقة واحدة فقط .

• المياه الغازية الخالية من السعرات الحرارية.

• التوابل تضاف حسب الرغبة ( لكن مع الاعتدال ).

## الأطعمة الممنوعة



- الحليب الكامل الدسم واللبن
- الرائب الدسم وأنواع الجبن
- الدسمة خاصة ذات اللون الأصفر.
- الحلويات العربية والغربية
- والمربات.
- المكسرات ماعدا الجوز.
- الكريما بجميع أنواعها.
- الشيكولاته والملبس.
- الأيس كريم و الكريم كرامل
- والكاستر والأرز بالحليب والمفتقة.
- الأفوكادو.
- المعجنات بجميع أنواعها.
- السجق واللحوم الدسمة.
- المايونيز.
- الزيوت والزبد والقشدة.
- الخبز الأبيض.
- المشروبات الغازية والكحولية.
- الملح.
- المخللات.
- السردين - الفسيخ - الرنجة.
- كل أنواع أغذية الترف وهى ( الدقيق الأبيض
- الفاخر والسكر الأبيض والدهون المشبعة ) .
- جميع الأطعمة المحفوظة والحلوى التي تحتوي على
- الألوان والأصباغ لأنها تحتوي على مواد حافظة ضارة.
- تجنبي تناول المحمرات والمقليات و المسبكات
- لأنها تضيف سعرات حرارية أعلى بكثير من طرق الطهو
- الأخرى كالسلق أو الشى.
- الفاكهة الآتية:
- ( العنب بانواعه - البلح بانواعه - التين بانواعه ) .

## أنتي ما تأكلين



ليس المهم أن تكوني مدمنة  
حمية كي تعيشي بصحة  
جيدة، و شكلك رشيق  
ومتناسق وجميل.

ما عليك هو أن تأكلي وجبة  
متوازنة معقولة مع الابتعاد  
بشكل كبير عن الممنوعات  
ولكن ليس معنى ذلك هو  
الوصول إلى الحرمان ولكن  
عليكي بالتوازن في تغذيتك  
يوميّاً ( فإذا أكلتي حلوى  
كالشوكولاته مثلاً في يوم  
فعليك أن تأكليها للتذوق

فقط على أن توازني ذلك في اليوم التالي بتناول ثمرة أو اثنين  
من الفاكهة ) هذا معناه مرونة في التعامل بحرص مع الأغذية  
الممنوعة، فالاعتدال شيء ثمين في الحياة تقول إحدى  
السيدات " **أؤمن بالتمتع بالحياة حتى النهاية ، وهذا يعني  
إنني إذا أعطيت علبه من الشوكولاته فإنني  
سأستسلم لإغرائها ، لكنني في الأيام التالية سأعوض  
هذا الإغراء حتى لا أفقد صحتي و شكلي الرشيق .**"



## شكل لبرنامج غذائي

### الإفطار و العشاء

( أختاري واحد من هذه المجموعة )

- كوب لبن أو زبادي ( بدون قشطه ).
- كوب شاي سادة أو بلبن ( ملعقة سكر ).
- ملعقة عسل ( نحل ) كبيرة.

+

( أختاري واحد من هذه المجموعة )

- بيضة مسلوقة.
- نصف خرطة جبنه قريش.
- من 8 إلى 10 ملاعق طعام فول (مع القليل من زيت الزيتون).

+



- نصف رغيف بلدي.



## الغداء

- طبق سلطة كبير يتضمن الآتي : ( خيار - خس - طماطم - جزر - جرجير - فجل - بقونس - فلفل رومي - ليمون ).

+

- 10 ملاعق طعام خضار سوتيه.

+

### ( اختاري واحد من هذه المجموعة )

- 150 جرام لحم ( مسلوق أو مشوي ).
- ربع فرخة ( مسلوق أو مشوي ) يفضل الصدر.
- قطعة سمك ( مسلوق أو مشوي ) سمكة كبيرة.

+

### ( اختاري واحد من هذه المجموعة )



- نصف رغيف بلدي.
- 4 ملاعق طعام أرز.
- 4 ملاعق طعام مكرونه.

بعد نصف ساعة ( على الأقل ) ممكن أكل ثمرتين من أي نوع فاكهة ما عدا العنب بأنواعه - البلح بأنواعه - التين بأنواعه ( ممكن التذوق فقط ).

## توصيات ( مهمة جداً )



1- يقول الأخصائيون السوفيت أن تناول ملعقة صغيرة من السكر بعد الانتهاء من وجبة الغداء و العشاء تحول كل ما تناوله الفم إلى سكر ... **فأحذري** من السكر.

2- إن أكبر خطأ يرتكبه الإنسان هو عدم مضغ الطعام جيداً إن الأكل ببطء والمضغ الجيد يجعل النشويات تختلط بعصارة اللعاب الغنية

بالأميليز الذي يساعد في هضمها المضغ الجيد ببطء شديد يساعد على إطلاق أشارات الشبع من المخ فلا يفطر الشخص في تناول الطعام.

3- لا تأكلي وأنتي واقفة أو متكئة فالوضع الصحيح للأكل هو الجلوس لراحة المعدة.

4- كلى عندما تشعرين بالجوع فقط، ولا تملئي معدتك بالطعام إلى حد الشبع.

5- لا تأكلي قبل النوم مهما كانت الظروف ( أجعلي آخر طعام يدخل في معدتك قبل النوم بساعتين على الأقل ).

6- أبدأي طعامك بالسلاطات لإثارة الشهية وتنشيط خمائر الهضم، لتملئي بها حيزاً من المعدة وتساعد في ضبط الوزن.

7- لا تشربي الماء أو السوائل أثناء الأكل أو بعده مباشرة إلا عند الضرورة لان ذلك يخفف من العصارات الهاضمة فتقل كفاءة الهضم وتجعله يستغرق وقت أطول ( ولكن

يفضل شرب الكثير من الماء قبل الأكل لأنه يقلل الشهية وبالتالي تتناولين طعام أقل، أما شرب الماء بعد الأكل فيمكن شرب الماء بعد نصف ساعة على الأقل).

8- تجنبي شرب المياه الغازية مع الطعام لان تفاعلها قلوي فتقلل من كفاءه خمائر المعدة الحمضية وتؤخر عملية الهضم.

9- لا تأكلي الفاكهة بعد الأكل مباشرة واجليها إلى ما بعد الأكل بنصف

ساعة على الأقل.

10- عند حضور الحفلات

والبوفيهات المفتوحة

وكذلك العزومات

المختلفة لابد من

الأرادة القوية.

11- عدم الوصول إلى

مرحلة الامتلاء

( الشبع ).

12- عدم تناول أي طعام بين الوجبات.

13- إذا كنتي كثيرة الأكل أو الجوع فعليكي بالأتي:

• شرب الكثير من الماء قبل تناولك الأكل مباشرة حوالي 1 لتر.

• قبل تناول الوجبة تناولي طبق كبير من السلطة

يحتوى على ( الخس - الجزر - الخيار - الطماطم -

الجرجير - فلفل رومي - بصل - بقونس - فجل -

ليمون - شبت ).

• كما يمكنك تناول الفاكهة ( ثمرة أو اثنين ) عند

الجوع الشديد فيما بين الوجبات أو تناول ( الخيار أو

الخس أو الطماطم ) بأي كمية في أي وقت.



## العملاق الأخضر ( طبق السلطة )

لقد أطلقت اسم ( العملاق الأخضر ) على طبق السلطة لأنه يحمي الإنسان من مخاطر سوء التغذية ( بإذن الله ) بالإضافة إلى الفوائد المتعددة التي نوجز بعض منها فيما يلي:

à تناولها في بداية الوجبات يساعد على ملئ المعدة وبالتالي يشعر الإنسان بالشبع فلا يتناول كميات كبيرة من الطعام ( طبق السلطة يعد أحد الوسائل المفيدة جداً في خفض أو تثبيت الأوزان ).

à إنها تساعد في تقليل امتصاص الملح في المعدة ( تمتص الملح وتخرج به مع الفضلات مما يجنب تخزين الماء في الجسم وبالتالي زيادة الوزن، وأيضاً يفيد مرضى ارتفاع ضغط الدم والمشاكل المصاحبة لهذا المرض.

الكثير من الأطباء يوصون بتناول طبق السلطة للوقاية من الأمراض ( بإذن الله ).

### شكل لمحتويات طبق السلطة واهم الفوائد:



- خيار - خس
- طماطم - جزر
- جرجير - فجل
- بقدونس
- فلفل رومي
- ليمون).

## الخيار

يعتبر الخيار من أفضل الخضروات لمن يقومون بنظام غذائي لخفض الوزن حيث أنه فقير جداً في السعرات الحرارية.

### أهم المحتويات

الخيار غني بـ فيتامين (أ) و (ج C)، و أيضاً غني بالمعادن مثل (الحديد) و (المنجنيز)، هذا بالإضافة إلى وجود نسبة من (الكالسيوم) و (الفسفور) و (الماغنسيوم) و (البوتاسيوم) في القشرة الخارجية.

### أهم الفوائد

- يفيد الخيار في إنقاص الوزن حيث أنه قليل السعرات الحرارية بالإضافة إلى إنه (بطئ الهضم، ويمكث في المعدة فترة طويلة).
- يفيد الخيار مرضى السكر.
- الخيار ينقى الدم.
- الخيار يدر البول.
- يوصى به في حالات مرض النقرس.
- والكثير من الفوائد الأخرى.



© Jan Cobb

### ملحوظة

الخيار في بعض الأحيان يسبب عسر الهضم و غازات فيلجأ الناس إلى تقشير الخيار ، وهنا أنصح بعدم تقشير الخيار (حتى تستفيد بالعناصر الغذائية الموجودة بالقشرة) مع إضافة النعناع والينسون إلى السلطة لأن كلاهما يحتوى على زيوت طيارة تساعد في التخلص من الغازات وعسر الهضم.

## الخص

### أهم المحتويات

الخص غنى بـ فيتامين ( أ ) و ( ب ) و ( ج ) و ( هـ ) .  
وأيضاً غنى بالأملاح والمعادن مثل ( الكالسيوم ) و ( الفسفور )  
و ( الماغنسيوم ) و ( النحاس ) و ( الحديد ) .

### أهم الفوائد

- مقوي للبصر.
  - مقوي ومهدئ للأعصاب.
  - ضد التشنج.
  - ضد النقرس.
  - ضد السعال الديكي.
  - يخفف الآم الحيض.
  - مدر للبول.
  - منظم للدم.
  - مسكن للألم.
  - مرطب للمعدة وملين للأمعاء ( يعالج الإمساك ) .
  - يعالج الأرق ويميل متناولة إلى النوم.
  - يقاوم الأمراض بشكل عام.
  - أشارت بعض الأبحاث أن الخص يستخدم لعلاج بعض حالات العقم.
  - الخص يعمل على تجديد الشباب حيث أنه يحتوى على أهم مضادات الأكسدة كـ فيتامين ( أ ) و ( ج ) و ( هـ ) .
- والكثير من الفوائد الأخرى.

## الطماطم

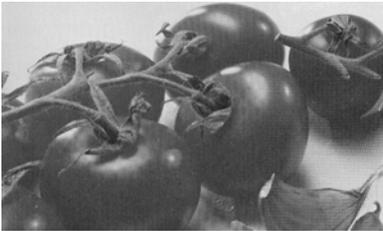
### أهم المحتويات

غنية بـ فيتامين ( ج C ) و ( ب B ) خاصة ( B6 ).

### أهم الفوائد

- تحتوي الطماطم الطازجة والمطبوخة وصلصه الطماطم و ( الكاتشب ) غنية بمحتواها بـ ( فايټو الليكوبين ) المضاد للأكسدة، فايټو الليكوبين يقلل من خطورة التعرض للإصابة ببعض أورام الجهاز الهضمي والرحم والمثانة والجلد والرئة، كما يقلل من خطر التعرض للإصابة بأورام الثدي.
- قشر الطماطم يسهل عمل الأمعاء فيساعد على طرد الفضلات المتراكمة.
- تحتوي الطماطم على فيتامين ( B ) الذي يعمل على حفظ القوة الطبيعية للأعصاب.
- تناول الطماطم هام جداً وينصح الأطباء بتناولها منفردة أو في طبق السلطة للمصابين بالأنيميا.
- عصير الطماطم يشكل نحو 90% من الثمرة سهل الامتصاص، وهو يدخل الدورة الدموية حاملاً معه الأملاح القلوية التي تعدل حموضة الدم. والكثير من الفوائد الأخرى.

### ملاحظات



- ينصح عند عمل السلطة ترك الطماطم دون تقشير لأن القشرة من أكثر الأجزاء إحتواءً على فيتامين ( C ).
- الطماطم التي تميل لونها إلى البرتقالي أو القريب من لون الجزر وكذلك الطماطم الصغيرة ذات اللون الأصفر أغنى الطماطم بالفيتامينات ومضادات الأكسدة.

## الجزر

### أهم المحتويات

يحتوى الجزر على مقادير عالية من الفيتامينات مثل فيتامين (أ) و (ب B)، وخاصة (B1) و (B2) و (ج C) و (د D) و يحتوى أيضاً على الكاروتين الذي يتحول داخل الجسم إلى فيتامين (أ)، والجزر غنى أيضاً بالأملاح والمعادن مثل (الكالسيوم) و (الفسفور) و (الماغنسيوم) و (البوتاسيوم) و (الصوديوم) و (الحديد).



### أهم الفوائد

- هام جداً لصحة العين و تقوية البصر، بالإضافة إلى أنه يحافظ على سلامة البشرة ويمنع جفافها
- وتشققها وسلامة الأغشية المخاطية لغناه بفيتامين (أ).
- يقلل من مستوى الكوليسترول بالدم (إذا تم تناوله نيئاً).
- مدر للبول.
- مفيد جداً للمصابين بالسمنة.
- يقلل من فرصة الإصابة بسرطان الأمعاء وبعض الأورام الأخرى.
- يهدئ اضطراب القلب و الأعصاب.
- والكثير من الفوائد الأخرى.

## الجرجير

### أهم المحتويات

الجرجير يحتوى على نسب عالية من الفيتامينات مثل فيتامين ( أ أ ) و ( ب B ) و ( ج C ) و ( هـ E )، والجرجير أيضا غنى بالأملاح والمعادن مثل ( الكالسيوم ) و ( الفسفور ) و ( الحديد ) و ( اليود ) و ( الزنك ) و ( السيلينيوم ).

### أهم الفوائد

- يساعد على خفض نسبة السكر.
  - يساعد على الهضم.
  - طارد للبلغم.
  - ملين للأمعاء.
  - مدر للبول.
  - يدفع بالسموم خارج الجسم.
  - الزيوت المستخرجة من بذور الجرجير ( بها أحماض تعمل على التقليل من الدهون والكوليسترول في الدم وفى الكبد ).
  - الجرجير يعمل على تجديد الشباب حيث أنه يحتوى على أهم مضادات الأكسده مثل فيتامين ( أ A ) و ( ج C ) و ( هـ E ) و ( الزنك ) و ( السيلينيوم ).
- والكثير من الفوائد الأخرى.



## الفجل

القيمة الغذائية للفجل تختلف من الرأس إلى الأوراق ( الرأس فقيرة بالفيتامينات والأوراق غنية بالفيتامينات والمعادن ).

### أهم المحتويات

الأوراق غنية بـ فيتامين ( أ ) و ( ب B ) و ( ج C )، ويحتوى على الأملاح والمعادن مثل ( الكالسيوم ) و ( الماغنيسيوم ) و ( الحديد ).

### أهم الفوائد

- مضاد للرشح.
- يساعد على الهضم.
- مقوي للعظام.
- مدر للبول.
- مطهر عام.
- ملين للأمعاء.
- يعتبر علاجاً مفيداً للأضطرابات النفسية.
- يعتبر علاجاً لآلام الروماتزمية.
- يعتبر علاجاً للصداع.
- يوصى بتناوله المصابون بفقر الدم.
- يوصى بتناوله المصابون بأمراض المرارة و النقرس.
- طارد للفضلات ( ينصح بتناوله لمن لديهم إمساك، سوء هضم ).
- يوصى به بعض الأطباء لعلاج اعتلال الكليتين وأيضاً للمصابين بالرمال و الحصى.
- والكثير من الفوائد الأخرى.

### ملحوظة

لأفضل استفادة عند أكل الفجل ( أن يكون طازجاً طرياً ويمضغ جيداً ).

## البقدونس

### أهم المحتويات

البقدونس غنى بالفيتامينات مثل فيتامين ( أ A ) و ( ج C ) و غنى بالأملاح و المعادن مثل ( الكالسيوم ) و ( البوتاسيوم ) و ( الفسفور ) و ( الحديد ) .

### أهم الفوائد

- سماه العلماء ( ملك الخضروات ) لأنه يحتوى على مضادات الأكسدة المانعة لتلف الخلايا بالإضافة إلى تحسين الحالة الصحية العامة للإنسان.
- البقدونس يفيد في حالات مرضية كثيرة منها فقر الدم / الكساح / جفاف العين / الآلام المعدة .
- البقدونس مدر للبول .
- البقدونس يزيل حصوات الكلى ( ينقى الكلية و المثانة ) .
- البقدونس مفيد لأمراض الكبد .
- مسكن للآلام .
- منظم للدورة الشهرية ( ويخفف من آلامها ) .
- يساعد على تنظيم التنفس .
- يحسن نشاط القلب .
- يخفض نسبة الكوليسترول .
- يقضى على الطفيليات .
- يحلل الغازات ( الانتفاخ ) .
- ينشط الأنسجة العضلية والأمعاء .
- وفوائد أخرى كثيرة .

## فلفل رومي

### أهم المحتويات

يعتبر الفلفل الرومي من الأغذية الغنية جداً بـ فيتامين (ج C) وأيضاً يحتوى على فيتامين (أ A) و (ب B).

### أهم الفوائد

- الفلفل يستخدم على نطاق واسع في المجال الطبي للكثير من الأمراض.
- نظراً لاحتواء الفلفل الرومي على الفيتامينات المضادة للأكسدة يجعله مضاد للأمراض وخاصة الأورام السرطانية.
- وفوائد أخرى كثيرة .



## الليمون

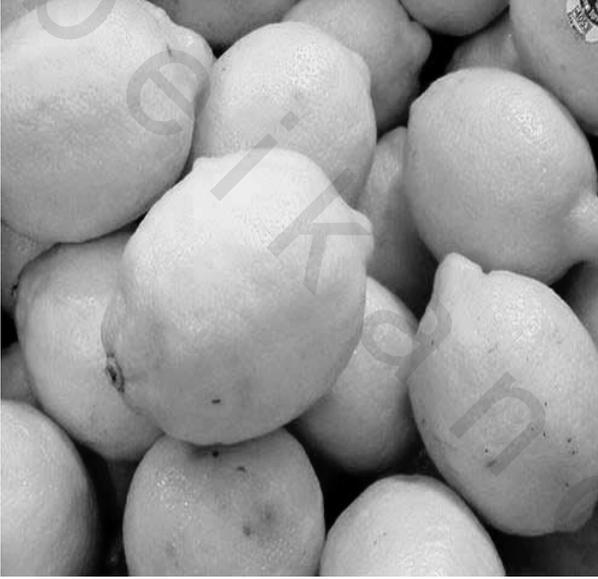
### أهم المحتويات

الليمون غنى جداً بالفيتامينات مثل فيتامين (أ A) و (ب1 B1) و (ب2 B2) و (ب3 B3) ، و غنى أيضاً بالأملاح والمعادن مثل (الكالسيوم) و (الفسفور) و (البوتاسيوم) و (الحديد) و (المنجنيز).

### أهم الفوائد

- منشط للكبد.
- طارد للديدان.
- يطرد السموم من المعدة و الكبد.

- يعمل على حماية الجسم وتقوية أجهزة الدفاع وتنقية الدم.
- يهدئ الأعصاب ويقويها.
- ينفع لمعالجة بعض أمراض القلب والإسهال والروماتيزم.
- يستعمل لمعالجة التهاب المفاصل وتعفن الأمعاء وحصر البول والتهاب الكلى والمثانة.



- ينصح باستعماله وزيادة الاعتماد عليه في الجو البارد للوقاية من نزلات البرد وزيادة مقاومة الجسم للعدوى بالإضافة إلى أنه يعتبر علاجاً ناجحاً لنزلات البرد والتهاب الحلق والقصبة الهوائية والشعب الهوائية. وفوائد أخرى كثيرة.

### ملحوظة هامة أخيرة عن العملاق الأخضر

إفراطك في تناول طبق السلطة ( العملاق الأخضر ) المتنوع الأصناف ذو ( الحجم الكبير ) يؤمن لكى الحصول على ( الفيتامينات والأملاح والمعادن ) .

## جدول محتويات الأغذية من السعرات الحرارية

فى كل 100 جرام من الطعام

### الخضروات والدرنيات والبقوليات

السعرات الحرارية	الصف	السعرات الحرارية	الصف
32	بادنجان	12	خيار
81	بسلة ( خضراء )	24	جزر
36	بصل	12	خس
28	فاصوليا خضراء	21	جرجير
13	عيش الغراب	12	الفجل
29	أسباراجوس ( الهليون )	20	كرات
84	بطاطس ( مسلوقة )	8	كرفس
399	بطاطس (محمرة )	16	فلفل أخضر( حار )
129	البطاطا	28	فلفل أحمر ( حار )
109	الفول المدمس	48	البنجر
442	الفول الصويا	64	خرشوف
169	الفاصوليا ( البيضاء )	29	قرنبيط
361	اللوبيا	12	كرنب
109	العدس ( المسلوق )	33	بامية
101	الثوم	29	سبانخ

### الزيوت

السعرات الحرارية	الصف	السعرات الحرارية	الصف
900	زيت فول الصويا	900	زيت الذرة
900	زيت السمسم	900	زيت الزيتون

## الفاكهة

السنقرات الحرارية	الصنف	السنقرات الحرارية	الصنف
32	الشمام	48	التفاح ( طازج )
32	البطيخ	40	التفاح (عصير )
28	البرتقال ( طازج )	32	المشمش ( طازج )
40	البرتقال (عصير )	53	المشمش ( الجاف )
34	الخوخ	96	الموز
40	الكمثرى ( الأجاص )	40	الكرز
40	الأناناس	32	برقوق
44	اليوسفي	60	الجوافة
28	الفراولة	36	جريب فروت
24	توت	60	المانجو
70	العنب	196	الأفوكادو ( لحم فقط )
49	الكيوي	148	قراصية
16	الليمون ( طازج )	144	بلح ( طازج ) الوزن يشمل البذور
8	الليمون ( عصير )	227	التمر ( الجاف ) الوزن يشمل البذور
56	طماطم ( طازج )	227	التين ( الجاف )

## الطيور ومنتجاتها

السنقرات الحرارية	الصنف	السنقرات الحرارية	الصنف
147	حمام ( مشوي ) بدون عظم	145	دجاج مشوي ( لحم فقط )
77	فروج	309	ديك رومي
151	بيض كامل ( بياض + صغار )	338	البط
		370	الإوز

## اللحوم ومنتجاتها

الصف	السعر الحرارية	الصف	السعر الحرارية
لحم البتلو	188	اللسان	159
لحم الكندوز	274	القلب	108
لحم الضاني	324	الكلبي	140
لحم الماعز	166	الكرشة	173
الكبد	141	لانشون ( معلب )	293
السجق	244	البسطرمة	282
المخ	116		

## الأسماك والمأكولات البحرية

الصف	السعر الحرارية	الصف	السعر الحرارية
سمك موسى	90	سردين	214
سمك بوري	158	سالمون	180
سمك مكرونه	182	أنشوجة	280
سمك ماكريل	220	جمبري	117
سمك القد	76	جمبري كبير ( لبيستر )	115
سمك الرنجة	239	سرطان البحر	125
تونة معلبة ( بدون زيت )	96	الكافيار	243

## الألبان ومنتجاتها

الصف	السعر الحرارية	الصف	السعر الحرارية
حليب (كامل الدسم)	68	جبن ( رومي )	374
حليب (نصف الدسم)	46	جبن ( روكفور )	383
حليب (منزوع الدسم)	32	جبن ( فيتا )	248
حليب (مجفف كامل الدسم)	512	جبن ( موزاريلا )	329
الزيادي	113	القشدة	339
جبن ( شيدر )	406	الزبدة	738
جبن ( جودة )	375		

## المكسرات

الصف	السعر الحرارية	الصف	السعر الحرارية
البندق ( بقشرة )	656	الفاول السوداني ( بقشرة )	90
الجوز ( بقشرة )	639	الفستق	30
اللوز ( بقشرة )	643		

## أغذية متنوعة

الصف	السعر الحرارية	الصف	السعر الحرارية
عسل أسود	240	مكرونه	149
عسل ( نحل )	316	أرز بني ( مسلوق )	141
خميرة	49	أرز أبيض ( مسلوق )	145
خبز	260	صنوبر	665
توست أسمر	260		